16 казалось бы обыденных фраз, которые на самом деле входят в арсенал манипулятора

Поделиться на Facebook
Рассказать ВКонтакте
Поделиться на ok.ru

Есть фразы, которые способны превратить собеседника в марионетку, изменить его восприятие и поведение. Чтобы добиться своего, манипулятор будет пугать, винить, стыдить или шантажировать жертву, но никогда не станет действовать открыто и прямолинейно: такой у него стиль. Очень просто запутаться в своих чувствах и пойти на поводу у собеседника, однако существуют выражения, которые помогут вам вмиг рассекретить манипулятора.

ADME хочет познакомить вас с фразами, с помощью которых вами пытаются управлять. Услышав их, вы легко сможете вычислить манипулятора в своем окружении и больше не попадаться на его удочку.

1. «Я ведь просто пошутил!»

Чего добивается? Насмешками манипулятор отравляет вам жизнь, сливает агрессию, узнает ваши болевые точки, а заодно и поднимает свою самооценку. Оскорбив вас, манипулятор может добавить, что обижаться глупо, чтобы вам стало еще и стыдно. И вообще, вы юмора не понимаете и слишком чувствительны. Вариация манипуляции: «Это просто мое мнение!» — будто такой фразой можно оправдать любую бестактность.

Как противостоять? Если вам неловко, обидно, досадно, значит необходимо быстро дать отпор, а не ждать, что обидчик перестанет так шутить. Необходимы решительные действия: стоит прямо сказать, что на шутку это не похоже и довольно обидно, терпеть подобное обращение вы не намерены и если подобное повторится, то вы прекратите общение. Не дайте убедить вас в том, что вы не правы в оценке действий манипулятора: шутка — это когда смешно, а вам просто нагрубили.

2. «С тобой невозможно разговаривать!»

Чего добивается? Рассчитывает на то, что ситуация будет развиваться по его сценарию. А в данный момент манипулятор просто не хочет вас слушать, потому что то, что вы говорите, ему не нравится. Если в итоге все получится не так, как он хотел, виноваты будете вы. Кстати, молчание также рассчитано на то, чтобы вызвать у вас чувство вины, ведь обида, целью которой является выгода, и есть манипуляция. Манипулятор возобновит общение только в том случае, если жертва пойдет на его условия. Все эти «я с тобой не разговариваю», «мне вообще теперь ничего не надо», «не буду слушать эту ерунду» рассчитаны именно на то, что вы капитулируете, пойдете на попятную и сделаете так, как захочет собеседник.

Как противостоять? Не подыгрывайте «обиженному». Сделав это один раз, вы очень скоро осознаете, что игра в «страшную обиду» вошла в привычку. Если дискуссии не избежать и приходится нарушить молчание, спокойно и дружелюбно поясните свою точку зрения.

3. «У других еще хуже, и ничего!»

Чего добивается? Чтобы вы поступили так, как того хочет манипулятор. Если никаких действий в данный момент не требуется, то вас просто просят помолчать и не говорить о том, что вас волнует, манипулятору это абсолютно неинтересно. Подобные высказывания наглядно демонстрируют безразличие к вашим проблемам, собеседник их попросту обесценивает. Все эти фразы типа: «Другие вон без рук и без ног, и ничего!» и «Ты один не можешь, остальные как-то крутятся» — слышал почти каждый. Сравнение у манипуляторов всегда не в вашу пользу, оно будет подчеркивать ваши недостатки и несостоятельность.

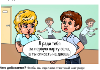
Как противостоять? Не пытайтесь оправдываться и тем более сравнивать себя с другими. Можно попросить объяснить, каким образом пример из сравнения манипулятора связан с вами. А можно не ждать долгих объяснений, а использовать ответ-контрманипуляцию и сообщить, что да, такое возможно. Возможно, все остальные и правда работают на 3 работах и не устают, везде успевают, растят 7 детей, ездят за границу, вкусно готовят, имеют много хобби и делают все это радостно и с улыбкой. Не забудьте главное: закончив разговор, поступите так, как считаете нужным.

4. «Такой уж я человек!»

Чего добивается? Пытается избежать ответственности. Также было бы неплохо, чтобы вы как минимум спокойно, а лучше с пониманием воспринимали все его выкрутасы. Сообщая вам, что таким уж он уродился, манипулятор снимает с себя ответственность за происходящее и взваливает ее на ваши плечи. Посыл таков: вы знали, на что идете, так что принимайте «подарочек» и ведите себя соответствующе. Вариации фразы: «Вот такой я глупый!», «Вот какая я плохая!», «Что меня, убить теперь?» — и в них нет места раскаянию, это просто игра на ваших нервах в своих интересах. Сущность манипулятора в том, чтобы все время защищать и оправдывать себя, поэтому он предлагает варианты, всегда для вас не выгодные: первый вариант — «принимай меня таким, какой есть»; вариант второй — «уходи, разводись, переезжай, но ответственность за это решение бери только на себя».

Как противостоять? А что, если есть вариант номер три? Подумайте над тем, что было бы в ваших интересах, и действуйте в соответствии с этим.

5. «Я ради тебя...»



Чего добивается? Чтобы вы сделали ответный шаг ради манипулятора. Механизм прост: вы чувствуете свою вину и идете на уступки. Пришло время отдавать долг, как бы намекает вам манипулятор. При этом он сам играет роль жертвы, такой обиженной и беспомощной перед вами — «настоящим тираном». Вам также могут намекнуть на эгоизм, недостаточное внимание и заботу, на лучшие годы, что подарены именно вам. Не игнорируйте эти слова, не пропускайте эти «ради тебя» мимо ушей, ведь можно годами жить с чувством хронической вины.

Как противостоять? Случается так, что человеку просто не хватает вашего внимания, но он не может об этом прямо сказать. Помогает простой разговор по душам, во время которого вы можете попросить больше не использовать словосочетание «ради тебя», потому что оно вам неприятно. Помните, что сделанное по доброте душевной никогда не становится поводом для манипуляций. Раз вам теперь напоминают о том, что чем-то ради вас пожертвовали, это был выбор самого манипулятора и вы ничем ему не обязаны.

6. «А я думал, мы...»

Чего добивается? Чтобы вы стали оправдываться и сию минуту начали доказывать, какой вы хороший. По факту же вас заставляют думать, что проблемы и желания манипулятора — ваша зона ответственности или результат ваших ошибок. Манипулятор смотрит на вас грустными глазами, поджал губы, глаза на мокром месте — и вот в вашей голове уже перемешались его ожидания и ваши обязательства. Вы чувствуете себя виноватым, ведь вас считали таким хорошим, а вы... Часто в ход идет местоимение «ты» вместо «мы», но сути это не меняет. Манипулятор думал, что вы друзья / любите друг друга / должны друг другу / ты добрый / ты ответственный.

Как противостоять? Вы не обязаны соответствовать чьим-то ожиданиям и представлениям о себе. Не хотите подстраиваться и действовать себе в ущерб? Вспомните о существовании слова «нет!». Если хотите, можете объяснить причину. Главное — говорить уверенно и твердо.

7. «Ты с ума сошел!»

Чего добивается? Контроля над вами. Существует даже специальный термин, «газлайтинг», который дает определение ситуации, в которой кто-то специально говорит фразу или слово, чтобы в дальнейшем обвинить оппонента в неправильной интерпретации события или неверном понимании сказанного. Манипулятор может пойти еще дальше и вовсе отрицать, что сказанное было произнесено. Если манипулятор говорит, что того, что вы слышали и видели, не было, помните, что это делается, чтобы он смог повернуть все в свою пользу. Часто манипуляторы лгут так убедительно и эмоционально, что их жертвы начинают сомневаться в себе, а после и вовсе готовы принять на веру чужую интерпретацию событий.

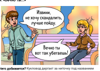
Как противостоять? Подобная ситуация — прекрасная возможность проявить самообладание. Прямо и без обиняков сообщите манипулятору о том, что его поведение неприемлемо, подойдет фраза типа: «У тебя нет повода сомневаться в моей адекватности, я знаю, что слышал и видел». Если манипулятор и вовсе уверяет вас, что произошедшего не было, вам послышалось и привиделось, то вернее всего будет избежать безнадежной борьбы. Вероятнее всего, манипулятор не сознается в том, что лжет. Для прекращения спора подойдет фраза: «Хорошо, давай каждый останется при своем».

8. «Не будь таким!»

Чего добивается? Доминирования. Манипулятор критикует и оскорбляет самого человека, а не его поступок. А потом, оскорбив, сообщит, как поступить правильно, ну, то есть так, как ему надо. Эту манипуляцию называют «Плохой человек — плохой аргумент». Вариаций множество: «Что дельного может сказать девушка, которая неправильно пишет слово „интеллигенция"?», «И этот человек в мятом пальто будет нас жизни учить?», «Как вам не стыдно говорить такие глупости?», «Вы сначала подстригитесь, а потом права качайте!». Всякий раз, когда вас призывают не быть таким глупым/ скучным/ нытиком, помните, что вас просто хотят сделать удобным.

Как противостоять? Воздержитесь от взаимных оскорблений, помните, что из вас выбивают эмоции, так что, как бы ни было сложно, сохраняйте самообладание. Попросите аргументировать фразу. Вам сообщили, что вы плохо водите машину, потому что вы блондинка? Уточните, как именно цвет волос связан с вашим знанием ПДД. Вероятно, собеседник просто не найдет ответа.

9. «Вечно ты...»



Чего добивается? Кукловод дергает за ниточку под названием «вина», чтобы вы стали удобным и сделали так, как ему нужно. Тактика проста: манипулятор хватается за конкретный факт и преподносит его как пример типичного поведения. Упрекая, манипулятор хочет, чтобы вы начали стыдиться своего поведения.

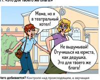
Как противостоять? Дайте понять, что вас не поймать на эту удочку. Собеседник упрекает за то, что вы постоянно торопитесь? Напомните, как вы неспешно гуляли в парке в прошлые выходные. Постоянно не слушаете? Припомните что-то из сказанного манипулятором ранее и повторите ему слово в слово. Теперь, когда вы выяснили, что эти «постоянно» и «вечно» не имеют никакого отношения к действительности, можно перейти к обсуждению и решению проблемы.

10. «Поживи с мое...»

Чего добивается? Психологического доминирования. Формирует у вас чувство неполноценности, чтобы сохранять господствующее положение. Намеки на возраст нужны для того, чтобы подавить все возможные попытки к сопротивлению: «Не спорь со старшими», «Что ты как маленький».

Как противостоять? Мы прекрасно понимаем, что возраст и опыт тут ни при чем, манипулятор просто хочет, чтобы вы действовали согласно его плану, а потому не стоит считать, кому сколько лет и какая между вами разница. Можно сделать комплимент возрасту манипулятора и сообщить, что уважаете его жизненный опыт, а затем спокойно и невозмутимо обозначьте свою позицию. Поможет фраза: «У меня другая точка зрения».

11. «Это для твоего же блага!»



Чего добивается? Контроля над происходящим, а звучащая фраза — не что иное, как прямой запрет. Вас пытаются лишить права на собственное мнение. Чаще всего слова о «благе» произносятся покровительственным тоном, чтобы вы почувствовали себя ребенком. Иногда манипуляторы предпочитают говорить от имени целой группы: «Весь коллектив так считает», «Мы с папой так решили, и бабушка согласна». Это позволяет использовать других в качестве щита и как источник дополнительного психологического давления.

Как противостоять? В ответ на грубое вторжение в личное пространство правильнее всего будет сообщить, что вы сами в состоянии принять решение. «Спасибо, но я сам решу, что мне делать», — такая фраза вполне подойдет.

12. «Ты так не сможешь...»

Чего добивается? Чтобы вы приняли вызов и начали доказывать, что вам не слабо, — совершили какое-либо абсолютно бесполезное для себя действие. Когда кто-то выражает сомнения по поводу того, сможете ли вы что-то сделать, прилюдно сообщает о том, что не уверен в вашей профессиональной компетентности, или просто берет на слабо, знайте, что делается это с одной целью: подорвать вашу уверенность в собственных силах. Вас провоцируют и заставляют сомневаться в себе и своих способностях. Вы почувствуете себя униженным и попытаетесь доказать обидчику, что тот не был прав.

Как противостоять? Необходимо самому не стать жертвой. Основная задача — не реагировать на провокации и решительно, но вежливо отказать. «Я не буду этого делать», — фраза, сказанная уверенным тоном, охладит пыл даже самого хитрого манипулятора. Не вступайте в спор, не пытайтесь ничего объяснять, ведь доказать свое мнение манипулятору, который испытывает вас на прочность, вряд ли получится. Пусть вы прослывете замкнутым, упорным и совсем не компанейским, зато не наделаете глупостей.

13. «Что люди скажут?»

Чего добивается? Чтобы вы приспособили свою жизнь под требования манипулятора и больше не пытались лишить его контроля. Запугать нелюбовью общества очень просто. Каждый имеет склонность к получению одобрения и признания окружающих. Апелляция к «общепринятой норме» — очень действенный способ. Да, все эти разговоры про тикающий стакан и часики, которые никто не подаст в старости, — тоже манипуляция. Манипулятор намекает, что все вокруг в курсе, кто что и к какому возрасту должен сделать, а чего делать категорически нельзя: за это осудят, причем хором.

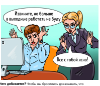
Как противостоять? Если вы намерены обсудить сложившееся положение, то попросите манипулятора рассказать о своих истинных намерениях, чувствах, желаниях, а не вести разговоры об абстрактных ценностях и обязательствах перед обществом. Вы имеете право быть собой и жить своей жизнью, не позволяйте кому-либо заставить вас в этом сомневаться и тем более не принимайте чью-то оценку ситуации.

14. «Иначе я...»

Чего добивается? Контроля в отношениях, чтобы вы отступили от своих намерений. Эмоциональный шантаж — одна из самых частых манипуляций для подчинения жертвы. Манипулятор может угрожать себе («Я знаешь тогда что с собой сделаю?»), вам («тебе несдобровать!») и окружающим («Что хочу, то и делаю, мне теперь все равно!»).

Как противостоять? Если вы разгадали намерения манипулятора, то сообщите ему о том, что знаете, чего он добивается. Фраза должна звучать спокойно и не нести агрессии, например: «Кажется, я понимаю, к чему ты ведешь, ты хочешь, чтобы я поступил по-твоему, но у меня другие планы. Можем это обсудить». Причем сразу к обсуждению лучше не приступать, всем нужно немного остыть и оценить будущее без навязанных другими сценариев.

15. «Все с тобой ясно!»



Чего добивается? Чтобы вы бросились доказывать, что вы «не такой». Манипулятор бьет по вашей самооценке, ведь ему что-то про вас «ясно», а значит, с вами что-то не так. Манипуляторы — специалисты по раздаче непрошеных советов и фиксации чужих недостатков, поэтому возможны и такие вариации фразы: «У тебя все равно не получится», «Да что с тебя взять» и коронное: «Другого я от тебя и не ожидал».

Как противостоять? Забудьте про оправдания, и не стоит переспрашивать, что именно о вас подумали. Объясните, почему считаете слова собеседника неприемлемыми, но избегайте двусмысленных выражений и общих фраз. Скажите: «Я хочу, чтобы ты никогда больше не делал обо мне выводов и не говорил со мной в таком тоне».

16. «Да ладно тебе...»

Чего добивается? Желаемого поведения. Стыдно, стыдно переживать из-за того, что манипулятору кажется неважным! «Будь проще!» — часто добавляют к этому, не забывая и другие фразы, которые обесценивают ваши чувства. Манипулятор знает, чего хочет, и заставляет вас стыдиться собственных мыслей. Ему нужно, чтобы вы почувствовали неуверенность в себе и изменили своим принципам ему в угоду.

Как противостоять? Берем эмоции под контроль. Прислушиваемся к себе и своим желаниям и ни в коем случае не идем на поводу у манипулятора. Если чувствуете, что вас просто пытаются сделать удобным или принудить к чему-то, действуйте. Можно взять паузу или сразу ответить твердым отказом: «Я не хочу этого».

Помните, что в арсенале манипулятора немало фраз, а смысл многих из них зависит от контекста, поэтому часто можно не столько услышать манипуляцию, сколько почувствовать. Понять, что разговор идет не в ту сторону, что собеседник чего-то от вас упорно добивается, можно, ощутив, что после его слов вам стало тревожно, обидно, грустно. Манипуляция остается манипуляцией, только пока вы о ней не догадываетесь, после она теряет свою силу. Осознав, что вами пытаются управлять, главное — сохранять самообладание. Манипуляторы апеллируют к чувствам, а не к разуму, поэтому чем лучше вы себя знаете и понимаете, чего хотите, тем проще будет вам и сложнее манипулятору.

А вам приходилось противостоять манипуляторам?